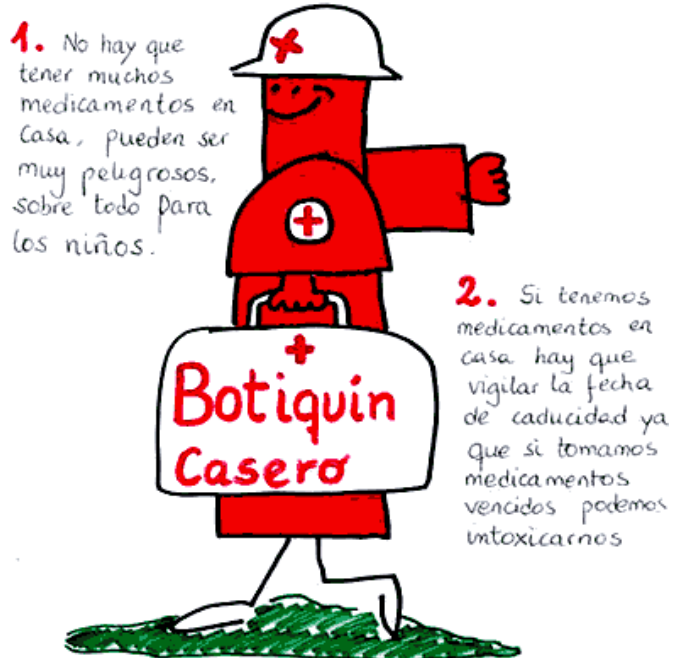
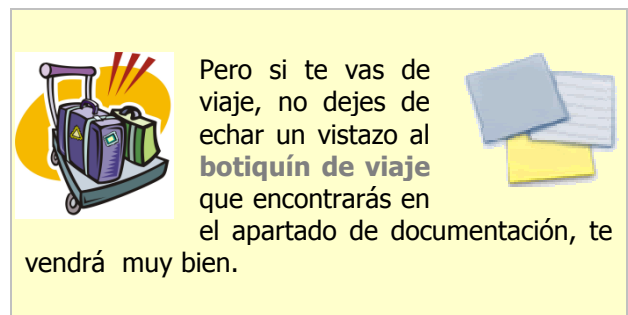


CUIDEMOS NUESTRA SALUD: EL BOTIQUÍN DE CASA



3. Pero si podemos preparar una cajita o botiquín casero con: Tijeras, gasas, vendas, curitas, esparadrapo, pinzas, desinfectante, termómetro, jabón, aspirinas, sobres de suero oral, linterna ó candelas y fósforos y un Manual de Primeros Auxilios



¿Es necesario tener uno en casa?

¿Quién no se ha quemado alguna vez cocinando o se ha hecho un corte mientras hacía algún bricolaje casero?

Se calcula que en España, unas 300.000 personas cada año sufren accidentes en el hogar. En estos casos resulta muy útil tener a mano algo con lo que poder curar las pequeñas heridas y aliviar el dolor y las molestias.



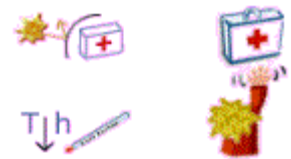
Es conveniente disponer de un botiquín en casa.

¿Qué es y dónde debe estar el botiquín de casa?

Un botiquín puede ser **cualquier caja, armario, maletín o maleta** que pueda **contener medicamentos** y el **material sanitario** necesario para poder aliviar las molestias, curar las pequeñas heridas o asistir los pequeños accidentes.

Al elegir dónde ponemos el botiquín de casa debemos tener en cuenta ciertas normas:

1. Debe estar en un **lugar limpio, seco, fresco y protegido de la luz solar**.
2. Debe ser fácilmente **accesible a los adultos**, por lo que será **fácil de localizar y abrir**.
3. **No puede estar al alcance de los niños**.

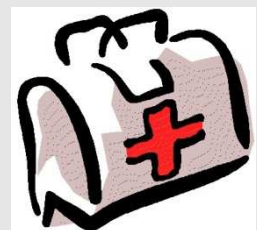


La cocina y el cuarto de baño no son adecuados para ponerlo. En estas estancias hay muchos cambios de temperatura y de humedad, que podrían afectar al contenido del botiquín.



Comprueba que lo has entendido

1. ¿Cuáles de las siguientes frases son verdaderas?
 - a. Los botiquines deben abrirse fácilmente
 - b. Lo importante es que el botiquín tenga lo necesario y que esté a mano.
 - c. El botiquín debe ponerse en la cocina, pero nunca en el baño.



¿Qué debe contener un botiquín?

Esta pregunta es difícil de responder, porque **no todos los botiquines pueden ser iguales**. No es lo mismo un botiquín de un hospital que el de una guardería o el vestuario de un equipo de fútbol profesional.

Incluso los botiquines "familiares" serán distintos, porque cada familia puede tener miembros con enfermedades diversas o tiene costumbres más o menos "peligrosas". Pero, como norma general, **en todo botiquín familiar debe haber:**

Material sanitario, para curas

1. Alcohol y Agua oxigenada.
2. Compresas de gasa estéril.
3. Vendas de gasa (de diferentes medidas).
4. Venda elástica.
5. Esparadrapo.
6. Tiritas.
7. Termómetro.
8. Pinzas.
9. Tijeras de punta redonda



Medicinas

1. Analgésicos (ácido acetilsalicílico, paracetamol o ibuprofeno para el dolor).
2. Antitérmicos.
3. Antidiarreicos.
4. Antitusígenos (jarabes o pastillas para la tos).
5. Antialérgicos.
6. Mucolíticos y expectorantes.
7. Antisépticos faríngeos (para el dolor de garganta).
8. Colirio antiséptico (gotas para los ojos).
9. Linimento (para los golpes sin herida).
10. Solución antiséptica.

Teléfonos de urgencias

1. Servicio de urgencias del Centro de Salud más cercano.
2. Servicio de urgencias del hospital más cercano.
3. Servicio de ambulancias.
4. Información toxicológica.
5. Bomberos.
6. Policía Local.
7. Guardia Civil.



Además, en momentos concretos, deberá contener las medicinas que algún miembro de la familia esté tomando por prescripción médica y la medicación habitual de los enfermos crónicos.

Comprueba que lo has entendido

2. Completa el texto con las palabras siguientes: urgencia, teléfonos, gasa, colirio, dolor, redonda, curas, linimento, sanitario, medicamentos.

En un botiquín no debe faltar material _____ para _____ : vendas de _____ y elásticas, tijeras de punta _____ , pinzas... También debe contener _____ : pastillas para la tos, analgésicos para el _____ , _____ para los golpes sin herida, _____ para los ojos... Por último, no olvidemos incluir _____ de _____ ... ¡por lo que pueda pasar!

Mantenimiento del botiquín

El botiquín necesita **revisiones periódicas**. **Al menos una vez al año** hay que echarle un vistazo para comprobar que todo está como debe estar:

1. Debes mantenerlo **ordenado y limpio**, pues será más fácil de utilizar.
2. Debes poner atención a **LO QUE NO DEBE HABER** en él, y **RETIRARLO**:

- a. Medicinas o material sanitario **caducado** o de poca duración (colirios, jarabes que se preparan en casa, fórmulas elaboradas en farmacia).
- b. Medicinas o material sanitario **mal conservado** (abierto, sin prospecto, sin nombre, con el tapón roto,...).
- c. **Tijeras o pinzas oxidadas**.
- d. **Restos de medicinas** que sobran después de un tratamiento.



¿Qué hacemos con las medicinas que sacamos del botiquín?

Nunca debemos tirarlas a la basura. Debemos llevarlas a la farmacia, y mejor si ésta cuenta con un punto SIGRE (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases). Puedes visitar la web de los puntos SIGRE:

http://www.sigre.es/SIGRE_funcionamiento.asp

Allí aprenderás qué debes llevar a los puntos SIGRE y qué no y qué se hace con las medicinas que se recoge en ellos



Y recuerda...

1. **¡No conviertas tu botiquín en un almacén de medicamentos!**
2. **¡No te automediques: consulta siempre a tu médico o tu farmacéutico!**

Aquí hemos hablado de un tipo de botiquín, pero hay otros muchos. Puedes consultar en el apartado de documentación **"Otros botiquines"** y descubrirás otro tipo de botiquín que puede serte de utilidad.



Para saber más...



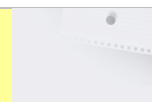
Tan importante como tener en casa un botiquín en condiciones, es saber leer las cajas de los medicamentos. En el apartado de recursos del tema puedes ver una animación que te puede enseñar muchas cosas al respecto: **"Cómo leer las cajas de los medicamentos"**. Seguro que aprenderás algo que te será útil.

Comprueba que lo has entendido

3. Después de visitar este enlace ya podrás saber lo que significan los distintos símbolos que vemos en las medicinas ¡Te atreves! Tienes 6 símbolos de izquierda a derecha (1, 2, 3, 4, 5 y 6) relaciónalos con su significado correcto.



Número	Significado
	Caducidad inferior a 5 años
	Necesita receta médica
	Aportación reducida para los beneficiarios del sistema público de salud y otras entidades
	Fármacos psicótrópos
	Fármacos estupefacientes
	Conservar en frigorífico



Comprueba que lo has entendido (solución)

1. La respuesta es:
 - a. Verdadero. Nunca debe cerrarse con llave.
 - b. Falso. El sitio donde ponerlo es fundamental para que los medicamentos se conserven bien. Y para que no esté al alcance de los niños.
 - c. Falso. No debe ponerse en ninguno de los dos sitios, por los cambios de temperatura y humedad.
2. El texto completo es:

En un botiquín no debe faltar material **sanitario** para **curas** : vendas de **gasa** y elásticas, tijeras de punta **redonda** pinzas... También debe contener **medicamentos** pastillas para la tos, analgésicos para el **dolor** , **linimento** para los golpes sin herida, **colirio** para los ojos... Por último, no olvidemos incluir **teléfonos** de **urgencia** ... i por lo que pueda pasar.
3. La respuesta es:
 - a. Caducidad inferior a 5 años
 - b. Necesita receta médica
 - c. Aportación reducida para los beneficiarios del sistema público de salud y otras entidades
 - d. Fármacos psicótrapos
 - e. Fármacos estupefacientes
 - f. Conservar en frigorífico